

10 дневное цикличное меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,51	5,42	21,12	143,15	1,58	20
Завтрак	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,9	1,0	61
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		405	9,52	12,55	49,83	356,05	2,58	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4	418
Итого за 2 завтрак:		200	1,0	0,2	20,2	92	4	
Обед	Салат из моркови с кукурузой	60	1,0	5,07	3,03	57	2,85	5/2
	Рассольник со сметаной на курином бульоне	180	5,4	5,59	14,56	148,79	10,3	23
	Макаронны отварные	130	5,79	6,6	35,21	223,32	-	202
	Гуляш куриный	60	8,42	8,87	2,35	122,91	2,3	293
	Компот из смеси с/фр	200	1,39	-	17,08	68	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	2/1
Итого за обед:		680	25,56	24,69	92,15	721,32	15,45	
Полдник	Снежок	210	5,5	2,1	25,6	144,9	3,36	3/1
	печенье	40	3,0	4,6	20,2	166,8	-	86
Итого за полдник:		250	8,5	6,7	45,8	311,7	3,36	
Ужин	Запеканка творожная	180	12,58	24,52	15,96	310,79	1,0	201
	Соус сметанный	40	2,4	9,3	13,6	148	0,04	252
	Чай с лимоном, сахаром	230	0,046	0	11,67	46,84	1,84	412
Итого за ужин:		450	15,03	33,82	41,23	505,63	3,1	
Итого за целый день:		1985	59,61	77,96	249,21	1986,7	28,49	

10 дневное циклическое меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 2	Каша пшеничная молочная	180	5,2	4,4	31,7	193,4	1,77	177
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,1	62
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		405	9,51	11,13	59,41	406,3	1,87	
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	2,06	1,64	27,26	3,4	21
	Суп гороховый на курином бульоне	180	10,88	2,98	12,99	179,59	7,57	210
	Картофельное пюре	130	3	3,6	22,9	136,2	18,7	35
	Суфле куриное	70	15,18	16,5	4,16	229,75	2,0	86
	Компот из смеси с/фр	200	1,39	-	17,08	68	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	2/1
Итого за обед:		690	34,53	25,7	78,69	742,1	31,67	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	105,84	2,6	60
	Булочка ванильная	70	5,89	4,17	42,54	195,42	-	450
Итого за полдник:		250	10,93	9,93	51	301,26	2,6	
Ужин	Макароны отварные	130	5,79	6,6	35,21	223,32	-	202
	Печень по - строгановски	70	13,86	11,76	3,7	194,25	8,87	255
	Соус белый	30	14,06	49,96	58,67	74,1	0,38	330
	Чай с лимоном, сахаром	220	0,044	0	11,16	44,8	1,6	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
Итого за ужин:		470	35,34	68,52	118,4	583,47	1,7	
Итого за целый день:		1915	90,71	115,6	317,3	2080,13	47,84	

10 дневное циклическое меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 3	Каша рисовая молочная	180	4,41	4,59	27,99	162,63	0	12
Завтрак	Какое с молоком	200	3,4	2,8	19,0	98,9	1,0	61
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
	сыр	6	1,3	1,3	-	17,04	0,096	7
Итого за завтрак:		411	10,72	13,02	56,7	392,57	1,096	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4	
Итого за 2 завтрак:		200	1,0	0,2	20,2	92	4	
	Щи на м/к бульоне со сметаной	180	5,11	8,2	9,6	132,64	32	24/1
	Гречка рассыпчатая	130	4,2	4,08	19	129,52	0	34
	Гуляш мясной	60	9,42	9,87	3,35	132,11	2,3	293
	Компот из смеси с/фр	200	1,39	-	17,08	68	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	2/1
Итого за обед:		620	23,68	22,71	68,95	563,57	34,3	
Полдник	Отвар шиповника	180	0,32	0,14	19,45	72	30	59
	Ватрушка с творогом	70	3,9	5,2	39,2	216,7	0,7	74/1
Итого за полдник:		250	4,22	5,34	58,65	296,26	30,7	
Ужин	Икра свекольная	60	0,69	3,66	4,15	52,5	-	75
	Солянка овощная	180	3,15	4,14	14,31	107,1	87,75	47/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0	10,14	40,72	1,6	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
Итого за ужин:		460	5,46	8,0	38,26	247,32		
Итого за целый день:		1941	45,08	49,27	242,76	1591,72		

10 дневное цикличное меню для

Привем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I неделя								
День 4	Каша манная молочная	180	5,49	3,42	24,57	151,02	1,96	12
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	1,0	62
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		405	9,8	10,15	52,28	363,92	2,96	
2 завтрак	Апельсин	100	0,49	0,12	4,5	52,7	0,04	145
Итого за 2 завтрак:		100	0,49	0,12	4,5	52,7	0,04	
Обед	Салат из отварной моркови с зел.горошком	60	1,0	5,07	3,03	57	2,85	5/2
	Суп с гречневой крупой на курин.б-не	180	10,48	3,28	5,36	95,6	0,21	22
	Жаркое по – домашнему с мясом птицы	180	22,23	17,9	25,46	370,58	30,24	32
	Компот из смеси с/фр	200	1,39	-	17,08	68	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	2/1
Итого за обед:		670	38,66	26,81	70,85	692,48	33,3	
Полдник	Кисель	210	0	0	18,9	133,5	0,13	233
	Сушки	40	3,76	2,4	26,8	143,6	0	9/2
Итого за полдник:		250	3,76	2,4	45,7	277,1	0,13	
Ужин	Вареники ленивые	200	21,9	19,35	29,4	149,8		
	Соус молочный	30	6,2	7,06	37,73	239,26		
	Чай с сахаром	220	0,04	0	10,14	52,03	1,6	412
Итого за ужин:		450	28,14	26,41	77,27	441,09	1,6	
Итого за целый день:		1875	80,85	65,89	250,6	1827,29	38,03	

10 дневное цикличное меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I неделя								
День 5	Каша геркулесовая молочная	180	5,42	7,29	23,67	198,36	1	11
Завтрак	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19,0	98,9	1,0	61
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
	Сыр	6	1,3	1,3	-	17,04	0,096	7
Итого за завтрак:		411	11,73	15,72	52,38	428,3	2,096	
Обед	Салат припущенная капуста с морковью	60	0,78	1,64	2,95	29,68	17,85	21
	Уха Волжская	180	9,45	2,96	4,82	85,5	27	41
	Плов с курицей	180	13,38	13,53	29,7	294,09	1,35	37
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,2	0,08	17,41	69,44	40	123
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	2/1
Итого за обед:		670	27,37	18,77	74,8	580,01	86,2	
Полдник	Ряженка	210	6,77	7,0	8,3	163,4	0,05	58
	Вафли	40	1,2	10,5	24,5	197,7	0	85
Итого за полдник:		250	7,97	17,5	32,8	361,1	0,05	
Ужин	Суфле из рыбы	70	8,62	4,3	2,2	82,01	0,17	247
	Картофель отварной	140	2,82	3,45	22,8	133,98	20,3	336
	Соус красный	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,06	228
	Чай с сахаром	220	0,044	0	11,15	41	1,6	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
Итого за ужин:		480	13,55	9,32	47,97	329,49	22,13	
Итого за целый день:		1811	60,62	61,31	207,95	1698,9	110,48	

10 дневное цикличное меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
День 1	Каша ячневая молочная	180	6,12	5,13	25,02	196,44	1,8	14
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	1,0	62
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		405	10,43	11,86	52,73	409,34	2,8	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4	418
Итого за 2 завтрак:		200	1,0	0,2	20,2	92	4	
	Суп с рисовый на курином бульоне	180	1,87	3,93	19,44	75,76	3,54	29
	Запеканка из вермишели с курицей	150	32,5	32,57	1,06	398,6	0,03	16
	Компот из смеси с/фр	200	1,39	-	17,08	68	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	2/1
Итого за обед:		580	39,32	37,06	57,5	643,66	3,57	
Полдник	Отвар шиповника	180	0,32	0,14	19,45	80	30	59
	Кух с посышкой	70	3,68	3,32	22,9	136,2	0,47	71
Итого за полдник:		270	4,0	3,46	42,35	216,2	30,47	
Ужин	Икра свекольная	50	0,69	3,66	4,15	52,5	-	75
	Картофель тушеный	180	24,69	19,8	28,2	379,4	30,24	33/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0	10,14	40,72	1,6	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
Итого за ужин:		450	27,0	23,66	52,15	519,62	31,84	
Итого за целый день:		1905	81,75	76,24	224,93	1880,82	72,68	

10 дневное циклическое меню для								
Прием пищи	«Наименование блюда»	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
День 3	Каша кукурузная молочная	180	7,25	7,87	34,4	237,9	1	91
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	1,0	62
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
	Сыр	6	1,3	1,3	-	17,04	-	7
Итого за завтрак:		411	12,86	15,9	62,11	467,84	2,0	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4	418
Итого за 2 завтрак:		200	1,0	0,2	20,2	92	4	
Обед	Салат припущенная капуста с морковью	60	0,78	1,64	2,95	29,68	17,85	21
	Свекольник на м/к б-не со сметаной	180	6,32	9,68	16,24	150,4	13,8	18/1
	Запеканка рисовая с мясом	150	12,78	8,89	30,045	226,66	-	31/1
	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,06	228
	Компот из смеси с/фр	200	1,39	-	17,08	68	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	2/1
Итого за обед:		670	25,31	22,14	88,4	597,74	32,41	
Полдник	Кисель	220	0	0	18,9	133,5	0,13	233
	Печенье	40	3,76	2,4	26,8	143,6	0	9/2
Итого за полдник:		250	3,76	2,4	45,7	277,1	0,13	
Ужин	Пудинг творожный с яблоками	200	29,6	9,3	38,7	290,6	0,76	117
	Соус молочный	30	2,4	9,2	13,6	97,8	0,02	251
	Чай с сахаром	220	0,044	0	11,2	130,9	0,05	412
Итого за ужин:		450	32,05	18,5	63,5	519,3	2,304	
Итого за целый день: 1		1981	74,98	59,14	279,91	1953,98	40,84	

10 дневное цикличное меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
2 неделя									
День 2	Каша пшеничная молочная	180	5,2	7	4,4	31,7	187,2	1,77	13
Завтрак	Какао с молоком	200	3,4	0	2,8	19,0	98,9	1,0	61
	Батон	20	1,58		0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03		4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		405	10,21	7	11,53	60,41	400,1	2,77	
2 завтрак	яблоко	100	0,4)	0,4	9,8	47	10	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4)	0,4	9,8	47	10	
Обед	Салат свекла с яблоком	60	1,1),	0,08	6,3	31	27,5	21/1
	Суп с клецками на курином бульоне	180	7,6),	10,64	19,84	205,52	12,72	30
	Рагу овощное с курицей	150	22,23)	17,9	25,46	370,58	30,24	32/1
	Компот из смеси с/фр	200	1,39		-	17,08	68	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58		0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	10,26	54,3	-	2/1
Итого за обед:		640	35,88)	29,18	88,6	776,4	70,46	
Полдник	йогурт	210	5,48	8	2,1	25,6	144,9	2,88	70
	сушка	40	3,29		5,9	23,5	125,65	0	9/2
Итого за полдник:		250	8,77	8	8,0	49,1	270,55	2,88	
Ужин	Суфле из печени	70	13,26	1	4,72	2,65	107,7	0,1	41
	Вермишель отварная	140	5,79		6,6	35,21	223,32	-	202
	Чай с сахаром, лимоном	220	0,044	0	0	11,2	130,9	0,05	172/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58		0,2	9,66	47	-	2/1
Итого за ужин:		450	20,68	1	11,52	58,72	508,92	0,15	
Итого за целый день:		1845	75,94)	60,63	266,63	2002,97	86,26	

10 дневное циклическое меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
День 4	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,51	5,42	21,12	143,15	1,58	86
Завтрак	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19,0	98,9	1,0	61
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		405	9,52	12,55	49,83	356,05	2,58	
2 завтрак	Апельсин	100	0,49	0,12	4,5	52,7	0,04	145
Итого за 2 завтрак:		100	0,49	0,12	4,5	52,7	0,04	
Обед	Суп картоф. с вермишелью на м/к б-не	180	10,48	3,28	5,36	95,6	0,21	22
	Рис отварной	120	2,65	3,9	26,6	152,7	-	315
	Гуляш мясной	60	9,42	9,87	3,35	132,11	-	293
	Компот из смеси с/фр	200	1,39	-	17,08	68	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	2/1
Итого за обед:		610	27,5	17,61	72,31	549,71	31,04	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	105,84	2,6	60
	Булочка ванильная	70	5,89	4,17	42,54	195,42	-	450
Итого за полдник:		250	10,93	9,93	51	301,26	2,6	
Ужин	Салат из свеклы	60	1,1	0,08	6,3	31,0	27,5	21
	Омлет натуральный с овощами	160	10,8	15,01	2,69	187,5	0,58	45/1
	Чай с сахаром, лимоном	220	0,044	0	11,2	130	0,05	172/1
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
Итого за ужин:		470	13,53	15,29	29,85	396,4	0,17	
Итого за целый день:		1335	61,97	55,5	207,49	1656,12	36,43	

10 дневное цикличное меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
День 5	Каша «Дружба» молочная	180	5,59	6,12	27,36	187,37	1,3	15
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	1,0	62
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
	Сыр	6	1,3	1,3	-	17,04	-	7
Итого за завтрак:		411	11,2	14,15	55,07	417,31	2,3	
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180	2,45	5,14	7,58	164,2	17,04	29/1
	Гороховое пюре	130	3,55	2,25	8,58	78,3	-	36
	Суфле куриное	70	15,18	16,5	4,16	229,75	0,35	86
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,41	69,44	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	2/1
Итого за обед:		630	24,94	24,53	57,65	642,99	17,39	
Полдник	Ряженка	210	6,77	7,0	8,3	163,4	0,05	58
	Вафли	40	1,2	10,5	24,5	197,7	0	85
Итого за полдник:		250	7,97	17,5	32,8	361,1	0,05	
Ужин	Лапшевник с творогом	200	30,8	17,3	36,6	426,2	2,24	247
	Соус молочный	30	1,8	7,0	10,2	111,0	0,02	251
	Чай с сахаром	220	0,044	0	11,2	130,9	1,6	412
Итого за ужин:		450	32,65	24,3	58,0	668,1	3,86	
Итого за целый день:		1741	76,76	80,48	203,52	2089,5	27,6	

10 дневное циклическое меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
День 5	Каша «Дружба» молочная	200	5,59	6,12	27,36	187,37	1,3	15
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	1,0	62
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
	Сыр	6	1,3	1,3	-	17,04	-	7
Итого за завтрак:		431	11,2	14,15	55,07	417,31	2,3	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4	418
Итого за 2 завтрак:		200	1,0	0,2	20,2	92	4	
Итого за 2 завтрак:		60	0,83	3,06	5,41	52,53	-	4
Обед	Салат морковь припущенная	200	2,45	5,14	7,58	164,2	17,04	29/1
	Борщ на курином бульоне со сметаной	130	3,55	2,25	8,58	78,3	-	36
	Гороховое пюре	70	10,43	11,04	7,07	169,36	0,35	306
	Котлета куриная	200	1,39	-	17,08	68	-	134
	Компот из смеси с/фр	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	-	2/1
	Хлеб ржаной							
Итого за обед:		710	22,21	22,05	65,64	633,69	17,39	
Полдник	Ряженка	210	6,77	7,0	8,3	163,4	0,05	58
	Вафли	40	1,2	10,5	24,5	197,7	0	85
Итого за полдник:		250	7,97	17,5	32,8	361,1	0,05	
Итого за полдник:		200	30,8	17,3	36,6	426,2	2,24	247
Ужин	Лапшевник с творогом	30	1,8	7,0	10,2	111,0	0,02	251
	Соус сметанный	10	0,044	0	11,2	130,9	1,6	412
	Чай с сахаром	10	32,65	24,3	58,0	668,1	3,86	
Итого за ужин:		40	34,45	71,3	78,2	231,71	27,6	
Итого за целый день:								